MOLDEANDO UN BRAZO PODEROSO

By GEORGE F. JOWETT

MOLDING A MIGHTY ARM

By GEORGE F. JOWETT

AVISO IMPORTANTE:

La información contenida en este libro es de carácter histórico y educativo. Los ejercicios de fuerza, levantamientos con pesas, trabajo isométrico y feats de strongman pueden ser exigentes para el cuerpo. Se recomienda realizarlos con buena técnica, progresión gradual y bajo la supervisión de un profesional de la salud si tienes alguna condición médica preexistente.
El traductor y esta edición no se hacen responsables de lesiones, accidentes o daños derivados del uso de estos métodos. Entrena con inteligencia, escucha siempre a tu cuerpo y prioriza la recuperación y la nutrición adecuada.

CÓMO MODELAR BRAZOS PODEROSOS

Por George F. Jowett

"*Y los músculos de sus robustos brazos son tan fuertes como bandas de hierro*."

Cada día, a medida que envejezco, creo más firmemente que las impresiones formadas en nuestra juventud dejan una marca indeleble en nuestra mente.
A lo largo de los años, desde mi niñez hasta la adultez, siempre he considerado el brazo como el indicador de la fuerza física y la capacidad de un hombre. Aunque sé que es solo una de las muchas partes que conforman un cuerpo perfecto, por otro lado, ¿de qué sirve un cuerpo fuerte sin un par de brazos igualmente poderosos? Es tan útil como una grúa con un mecanismo de elevación débil.
No hay más que decir. Hoy en día sigo tan impresionado por un brazo bien desarrollado como lo estaba en mi juventud imaginativa. Es lo primero que capta la atención.
Recuerdo con gran claridad la vieja herrería donde solía observar al herrero golpear el hierro sobre el yunque. Parecía salido directamente de la ilustración de “El herrero del pueblo” de Longfellow.
Desde aquellos días, he visto a miles de hombres de brazos poderosos, algunos verdaderos prodigios de fuerza, y cuanto más los observaba, mayor se hacía mi deseo de poseer unos brazos tan musculosos y fuertes como los mejores de ellos.
Parecía una ambición bastante audaz para alguien que comenzaba con un bíceps de apenas 12 pulgadas, pero tenía fe en que algún día llevaría con orgullo y elegancia un brazo con una circunferencia de 17 pulgadas.
Y ese día llegó.

Superé la marca de las 17 pulgadas y, no solo eso, sino que fui capaz de realizar todas las proezas de fuerza de brazo que había visto ejecutar.
Muchos han afirmado que soy el hombre con los brazos más fuertes del mundo. Sea cierto o no, no me preocupa.
Lo que sí sé es que construí para mí mismo, tanto en tamaño como en fuerza, un brazo desde la muñeca hasta el hombro que superó el objetivo que me había propuesto en mi juventud.
Muchos jóvenes me han dicho: “Si tan solo pudiera tener un brazo como el tuyo”, y a muchos de ellos les he enseñado cómo lograrlo.
Y eso nos lleva al punto que más te interesa.
Por simple curiosidad, me pregunto cuánto mide tu brazo.
También me pregunto si, en el momento en que leíste la última frase, pensaste en el tamaño de tu bíceps como indicador del tamaño de tu brazo. Si fue así, quiero que lo olvides.
Recuerda que existen cinco medidas del brazo, y si estas no están equilibradas, tu brazo estará desproporcionado, sin importar lo grande o pequeño que sea el bíceps.

Estas son las cinco medidas del brazo:
1.La medida de la muñeca.

2. El antebrazo, relajado a lo largo del cuerpo.

3. El antebrazo, en tensión, en la posición que le proporciona mayor volumen.

4. La parte superior del brazo en estado relajado, con los brazos rectos a los lados.

5. La parte superior del brazo con el antebrazo flexionado sobre él.

La muñeca solo tiene una medida, sin importar cómo la gires o la dobles, y es indicativa de la calidad del tamaño del antebrazo.
El antebrazo relajado da una idea de su equilibrio y amplitud cuando se observa desde el exterior, mientras que en su posición contraída revela la plenitud interna y la capacidad muscular de los músculos del antebrazo para contraerse y extenderse bajo resistencia.
La parte superior del brazo, cuando está relajada, muestra el desarrollo del tríceps, que forma la parte posterior del brazo, mientras que en estado contraído solemos pensar únicamente en el bíceps.
Estos son cinco puntos importantes que debes considerar al hablar de las medidas del brazo. Lo digo con toda sinceridad, porque sabes tan bien como yo que si preguntaras a doce hombres en la calle el tamaño de sus brazos, lo más probable es que los doce te den la medida de sus bíceps y olviden todo lo demás.
Esa es la razón por la cual muchos aficionados al ejercicio se concentran únicamente en desarrollar grandes bíceps.
¿Te has detenido alguna vez a considerar que existen varias formas de desarrollo del bíceps? Apuesto a que no; sin embargo, cuando las mencione, recordarás haber visto estos tipos en distintos aficionados al ejercicio que probablemente conoces.
Está el bíceps que se contrae formando un pequeño bulto cuando se flexiona el brazo, dejando un espacio largo y estrecho entre la articulación del codo y el bíceps.

Luego está el bíceps que da la impresión de estar siempre en estado de contracción.
También está el bíceps que acorta el brazo de tal manera que impide que este adopte una posición recta de forma natural. Este tipo está estrechamente relacionado con el bíceps de apariencia fibrosa, que resulta incluso desagradable a la vista cuando se flexiona.
Todas estas condiciones del bíceps son producto de diversos métodos de ejercicio, ninguno de los cuales es correcto. Más bien, podrían ser denominarse deformidades musculares más que desarrollo muscular. Basta con poner a prueba a alguien que posea cualquiera de los tipos de bíceps mencionados para comprobar lo limitada que es su funcionalidad.
Casi todos los sistemas de entrenamiento desarrollan una peculiaridad muscular en el bíceps que es fácilmente reconocida por un instructor de cultura física.
Lo mismo ocurre con los atletas. Existe el brazo del beisbolista, el del remero, el del practicante de dominadas, el del levantador de pesas, el del equilibrista de manos y el del luchador o boxeador. Cada uno es útil únicamente para el tipo específico de actividad para la cual ha sido entrenado y desarrollado. No creo ser presumido al afirmar que he observado más tipos de brazos que cualquier otro hombre en el país. Debido a que soy el único instructor que ha sido, al mismo tiempo, un practicante exitoso de cultura física en el ámbito competitivo, he estado en una posición privilegiada para observar.

Entre los levantadores de pesas he visto más defectos en los brazos que en cualquier otro grupo, con excepción, por supuesto, del brazo del fanático de las dominadas. Más que cualquier otro tipo, los levantadores de pesas “agotan” el músculo.
Este término puede resultarte nuevo, pero para entenderlo, piensa en cómo, en el oeste, los agricultores solían cultivar la tierra año tras año sin fertilizarla, hasta que el suelo quedaba empobrecido y las cosechas eran cada vez peores. Era una forma de enriquecerse rápidamente, y hoy en día está prohibido explotar la tierra de esa manera.
Sin embargo, eso es exactamente lo que hacen los levantadores de pesas. Practican todos los ejercicios que promueven el crecimiento forzado del músculo. El resultado es que los músculos solo son capaces de esfuerzos momentáneos. Trabajan con fuerza, pero en ráfagas, y luego se fatigan rápidamente.
Estos atletas nunca piensan en las pequeñas reservas dinámicas del músculo y, en lugar de llenarlas de vitalidad, las privan de sus fuentes nutritivas.
Además, estos aficionados rara vez desarrollan el antebrazo en proporción adecuada con el brazo superior.
Los equilibristas de manos logran el desarrollo más completo y equilibrado. Siempre verás a un buen equilibrista con un brazo desarrollado poderosamente desde la muñeca hasta el hombro.
El luchador posee un buen brazo superior y un agarre fuerte, pero generalmente presenta un antebrazo poco desarrollado. El brazo del luchador es una combinación de fuerza y flexibilidad.
Pocos luchadores son buenos levantando barras o mancuernas pesadas; sin embargo, un luchador de segunda categoría puede superar fácilmente a un levantador de pesas de primera clase.

La diferencia está en el tipo de ejercicio, como ya he mencionado. El levantador de pesas tiene músculos rígidos que no soportan bien las torsiones propias de la lucha y, más aún, no desarrollan sus músculos correctamente.
Los luchadores, por regla general, no trabajan con pesos muy elevados y, por lo tanto, no desarrollan esa rigidez muscular que dificulta sostener grandes cargas por encima de la cabeza. Sin embargo, suelen ser capaces de derribar a un oponente con rapidez del suelo y lanzarlo por encima de su cabeza una y otra vez, y dudo poder recordar a un solo levantador de pesas especializado que pudiera mover al mismo hombre desde la misma posición.
En todos los sentidos, el brazo del luchador es más resistente. Más que el de cualquier otro atleta, y su agarre es, nueve de cada diez veces, superior al de la mayoría de los levantadores de pesas.
Ahora bien, no creas que estoy criticando el levantamiento de pesas. Estoy haciendo una comparación franca, sin importar preferencias personales. Sé que hay quienes predican el levantamiento de pesas como una solución universal, pero a esos mismos los desafío a demostrarlo con sus propias capacidades, mientras que yo he tenido éxito en ambas ramas del atletismo. Existen dos figuras destacadas en la historia de la fuerza y la lucha que sin duda recordarás: George Hackenschmidt y George Lurich.

Ambos hombres fueron prodigios en proezas de levantamiento y, en su época, invencibles en el combate. Sin embargo, sus métodos de entrenamiento no eran los que algunos intentan hacer creer. Eran hombres con un conocimiento perfecto del mecanismo corporal, y ambos seguían un mismo sistema de entrenamiento, completo y bien estructurado, que les proporcionaba la doble cualidad de rigidez muscular y relajación en el momento adecuado, además de grandes reservas de energía y una resistencia prácticamente inagotable.

Ambos poseían brazos magníficos, con gran circunferencia en los cinco puntos, pero al mismo tiempo elegantes y llenos de vitalidad.

Dado que estamos hablando del brazo, nuestro estudio comenzará con el bíceps y avanzará hacia la muñeca, cubriendo cada punto que te permitirá construir el mismo tipo de brazo que poseían estos hombres y otros más.

Mi sistema de desarrollo del brazo, que seguí fielmente, finalmente me recompensó con los brazos de los que hoy me siento orgulloso.

El brazo comienza en la axila, un punto raramente comprendido por los aficionados al ejercicio, para su propio perjuicio. Es en esta zona donde se encuentra la mayor concentración de nervios del brazo, alojados en los pliegues de tejido.

En otras palabras, ahí se encuentra la fuente de la “electricidad” y la “vibración” del brazo, lo que en gran medida determina cuánta energía o acción poseen tus músculos.

En la parte superior del brazo existen varias conexiones musculares, principalmente en la parte posterior y en la interna. Las más importantes son los músculos del pecho y los grandes músculos de la espalda, todos los cuales intervienen en los distintos movimientos del brazo.

El más importante es el bíceps, ese fascinante músculo de dos cabezas que muestra su tamaño en la parte frontal del brazo superior, siendo con diferencia el músculo más grande del brazo.
Este músculo no está fijado completamente al hueso superior del brazo. Solo sus extremos —superior e inferior— están unidos: una conexión al brazo superior y otra al antebrazo, de modo que cuando el bíceps se contrae, tira del antebrazo hacia el hombro, permitiéndote tocar la cabeza o colocar un objeto sobre el hombro.
Este músculo doble se encuentra dentro de una especie de vaina que se afina en ambos extremos hasta convertirse en tendones o ligamentos muy poderosos, firmemente fijados a los huesos del brazo mediante inserciones similares a cintas.
El bíceps es capaz de ejercer su mayor potencia cuando el brazo se flexiona hacia el hombro con la palma de la mano orientada directamente hacia este; sin embargo, es curioso observar cómo este mismo músculo se contrae de diferentes maneras según la posición de la mano.
Si flexionas la mano hacia el hombro con la palma doblada en la muñeca hacia el mismo, obtendrás una contracción muy potente, tan intensa bajo gran esfuerzo que puede llegar a resultar casi dolorosa. En un estado poco desarrollado, esto incluso puede provocar calambres en el bíceps.

Pero si simplemente enderezas la mano en la muñeca, notarás inmediatamente cómo cambia la acción del bíceps. Este ya no se “abulta” tanto, su potencia se ve restringida y el músculo se alarga más a lo largo del brazo superior; sin embargo, la densidad del tejido ligamentoso entre el codo y el bíceps se hace más evidente.

La razón de esto es que, al verse privado de parte de su capacidad de contracción, el bíceps recurre a los ligamentos para mantener la posición y la fuerza, de forma similar a como las palancas sostienen una carga en una máquina.

Ahora gira completamente la mano de modo que la palma mire hacia afuera y flexiona el puño hacia el hombro; obtendrás un efecto completamente distinto.

El bíceps se extiende por completo a lo largo de la parte superior del brazo, hasta tal punto que la profundidad muscular parece uniforme desde el hombro hasta el codo. Cuanto más permitas que la mano se doble hacia adelante o hacia abajo sobre el antebrazo, mayor fuerza podrás desarrollar.

En la mayoría de las personas, esta es una posición débil del bíceps, lo cual no debería ser así, pero lo es debido al escaso desarrollo del músculo.

Por lo general, cuando una persona levanta un objeto pesado hasta el hombro, necesita hacerlo con rapidez para, según dice, “tomar impulso”, pero en realidad es para compensar la debilidad de su bíceps.

La mayoría de los levantadores de gran peso son muy deficientes en este movimiento, a pesar del tamaño de sus bíceps, por dos razones: primero, porque rara vez tienen un desarrollo suficiente en la parte interna del antebrazo, la cual desempeña un papel importante en este movimiento; y segundo, porque sus bíceps presentan un exceso de contracción.

Al principio de mi carrera en la cultura física descubrí esto y lo corregí de inmediato desarrollando la parte interna del antebrazo y acostumbrando al bíceps a trabajar en este tipo de movimiento, que exige una fuerte extensión del músculo. Recuerda bien esta última palabra, pues la mayoría de los ejercicios y demostraciones del bíceps se realizan en contracción.

Por supuesto, el bíceps es más potente en contracción directa; sin embargo no hace falta ser muy brillante para comprender que, si el bíceps no es fuerte en todas las posiciones y en todos los tipos de tracción, entonces solo es parcialmente fuerte.

El bíceps es más potente en contracción directa, aunque su estructura dividida le otorga una doble función, necesaria debido a la acción rotatoria del antebrazo, que nos permite girar la mano.

Los movimientos de rotación de la mano tienen un efecto especial sobre los músculos del antebrazo, siendo uno de los más importantes el supinador largo (supinator longus), que posee una acción natural de torsión.

Pero nuestra explicación sobre la parte frontal del brazo superior no termina aquí.
Los movimientos laterales del brazo no están controlados por el bíceps, sino por un músculo que se sitúa en la base del brazo superior de tal forma que casi permanece oculto a la vista, aunque en algunos casos raros he visto este músculo claramente definido.
Este músculo se conoce como braquial anterior (brachialis anticus), y es un músculo profundo que pasa directamente por la parte frontal de la articulación del codo. Se origina en el húmero (el hueso del brazo superior) y se inserta en el cúbito (uno de los huesos del antebrazo).
Este músculo ayuda en la flexión del antebrazo, y lo que debe interesarte es que influye directamente en el tamaño y la forma del bíceps.
Pocos culturistas que he conocido saben algo sobre este músculo, pero aquel que lo comprende logra que los músculos de su brazo superior sean más capaces, más proporcionados y más grandes.
Uno de los pocos hombres que recuerdo que mostraba este músculo de manera notable es Chas. Vanstittart, conocido durante muchos años como “el hombre del brazo de hierro”.
Es un hombre económicamente acomodado, pero la fuerza del brazo lo fascinaba profundamente. Estudió esta parte del cuerpo y la desarrolló a un nivel extraordinario, el mayor que he visto.
No es lo que llamarías un hombre pesado: mide algo más de 6 pies y pesa, sin ropa, alrededor de 185 a 190 libras; sin embargo, su bíceps mide 18½ pulgadas y está perfectamente desarrollado, equilibrado con una precisión admirable.

En cuanto a doblar hierro, romper cadenas o torcer metal, hace que cualquier hombre que haya visto sobre un escenario parezca un pigmeo.

De algún modo, se ha instalado en la mente de muchos jóvenes aficionados al ejercicio la idea de que la forma correcta de construir grandes brazos es aislar su entrenamiento. Con esto quiero decir que, si desea desarrollar unos bíceps grandes y fuertes, se someterá a una sola forma de práctica, como hacer dominadas (chinning the bar) o realizar curls con barra larga (curling a long-handled barbell). Ambos métodos son dignos de consideración, pero ninguno por sí solo te dará un bíceps completo y equilibrado.

El brazo del “fanático de las dominadas” es, en realidad, problemático. Desarrolla un bíceps tipo “beisbolista” que adquiere tanta contracción que provoca un acortamiento permanente y visible del músculo, simplemente porque el movimiento de dominada rara vez se practica desde una extensión completa del brazo, debido a su dificultad. Por esta razón, hay una falta de extensión adecuada del bíceps. Por otro lado, realizar curls únicamente con una barra larga tampoco produce una contracción completa del bíceps. Donde las dominadas generan exceso de contracción, el curl produce una contracción insuficiente. El inicio del movimiento en el curl es correcto, pero en el momento en que el ángulo del antebrazo con respecto al codo supera el ángulo recto, el bíceps comienza a aplanarse debido a que el peso obliga al codo a desplazarse hacia atrás. Esto provoca que el antebrazo se pliegue rápidamente sobre el bíceps, produciendo solo una contracción parcial.

Algunos creen que cuanto más peso puedan levantar en curl, mayores serán los resultados en el brazo superior, pero compruébalo por ti mismo.
Sentirás una gran tensión en las primeras fases del movimiento, tanta que se hará evidente en todo el cuerpo, no solo en los brazos. Esto te llevará a inclinarte hacia atrás y, en cuanto el brazo supere el ángulo recto, notarás cómo se pliega rápidamente, lo cual te dará alivio… pero no estarás logrando ningún progreso.
De hecho, estás peor con un peso excesivo que con uno que puedas manejar correctamente. En el momento en que comienzas a inclinarte hacia atrás, el ejercicio deja de ser beneficioso.
Existe otra forma de curl realizada con un aparato de cables (cable exerciser). Mi objeción a este método es que el aparato suele ser demasiado largo para permitir una extensión y contracción completas del brazo.
Además, te obliga a realizar demasiadas repeticiones, lo que termina produciendo un bíceps “tipo cacahuate”: pequeño y abultado en forma irregular. En otros casos, se obtiene un bíceps fibroso, debido a demasiadas repeticiones y poca resistencia. La idea que debes asimilar es que no puedes desarrollar tus músculos siguiendo un solo camino. Si lo haces, solo puedes esperar un funcionamiento limitado.
En el momento en que intentes realizar un movimiento diferente a ese único patrón, fracasarás. Los mayores especialistas en cualquier disciplina recurren a otras áreas para completar su conocimiento, y cuando necesitas fuerza total, capacidad, tamaño y apariencia, debes desarrollarte desde todos los ángulos, pero de tal manera que logres coordinar la mayor cantidad posible de movimientos en un solo conjunto armonioso.

Es por esta razón que me siento orgulloso del Curso de Cultura Física del Instituto Jowett, donde todo está reducido a una ciencia exacta que proporciona los máximos resultados con el mínimo de tiempo y esfuerzo.
Hay otro aspecto a considerar en la formación del bíceps. Este varía entre las personas; algunos poseen lo que llamamos un bíceps alto, mientras que otros tienen un bíceps largo. La diferencia se debe a la longitud natural de los vientres musculares del bíceps.
Cuando el bíceps está claramente definido, mostrando la separación de sus dos cabezas, notarás que la parte externa es algo más larga que la interna.
Algunos afirman que los bíceps altos son más fuertes. No sé por qué, ya que nunca han podido demostrarlo. Por mi parte, diría lo contrario.
Un bíceps largo y bien desarrollado tiene más estructura y, por lo tanto, más potencia. Si observas el bíceps de cualquier hombre verdaderamente fuerte, verás cómo llena completamente todo el espacio del brazo superior. Cuando se desarrolla adecuadamente, el bíceps posee una fuerza tremenda. He visto a John Marx enrollar una cadena alrededor de su bíceps con el brazo extendido y, al flexionarlo con fuerza, romper la cadena únicamente con la contracción del músculo.
Hay algo seguro: el bíceps es la parte del brazo más fácil de desarrollar, pero el tríceps, que forma una especie de herradura en la parte posterior del brazo, presenta muchas más dificultades.

La mayoría de los brazos que verás son tan planos en la parte posterior como si la naturaleza no hubiera previsto que allí hubiera músculo alguno. Sin embargo, es este músculo triple —el tríceps— el que realmente da forma al brazo, especialmente cuando está relajado.

Puedes evaluar rápidamente el desarrollo de tus tríceps entrelazando las manos detrás de la espalda. Aprieta las manos con fuerza y extiende los brazos hacia abajo mientras llevas los hombros hacia atrás. Si tienes algún desarrollo en el tríceps, este se hará visible.

Este músculo tiene tres partes, como indica su nombre: la cabeza interna, la externa y la central. La mayor parte del desarrollo visible suele estar en la cabeza central, debido a su mayor volumen. Las partes interna y externa son más difíciles de desarrollar.

Notarás que todos los equilibristas de manos tienen tríceps magníficos, al igual que quienes son capaces de elevar lentamente objetos pesados por encima de la cabeza. Los aficionados que practican fondos (dipping exercise) también desarrollan buenos tríceps. Este músculo actúa de forma opuesta al bíceps. Mientras que el bíceps es un potente flexor del brazo, el tríceps es un poderoso extensor; es decir, se encarga de estirar el brazo.

Una persona que practica en exceso dominadas (chinning) o curls con peso rara vez será buena levantando una mancuerna pesada por encima de la cabeza.

Este tipo de entrenamiento desarrolla los bíceps a expensas de los tríceps, dejando los brazos desbalanceados, con los tríceps como el “hermano débil”.
Debido a que este músculo está unido al omóplato, ayuda a bajar un objeto desde una posición por encima de la cabeza. Por supuesto, su función principal es la de extender el brazo, gracias a sus inserciones tanto en los huesos del antebrazo como en el hueso del brazo superior.
En alguna ocasión en que tengas una mancuerna relativamente pesada a la mano, elévala hasta el hombro y, sin hacer impulso ni mover el cuerpo, intenta levantarla lentamente hasta la extensión completa del brazo.
No te sorprendas si no logras elevarla lo suficiente como para estirar completamente el brazo. Es probable que el brazo quede ligeramente doblado, debido a que tus tríceps no son lo suficientemente fuertes. Esto se hará más evidente cuanto más pesado sea el objeto que intentes manejar. El tríceps es el principal motor muscular al sostener el agarre cuando llevas una maleta pesada u otro objeto en la mano, con el brazo colgando. Cuando un boxeador tiene tríceps bien desarrollados, posee un golpe potente, y el lanzador de béisbol logra mayor velocidad en su lanzamiento.
Lo más importante que debes recordar al practicar ejercicios para el brazo superior es que el equilibrio entre tríceps y bíceps es esencial. No importa cuán grande sea tu bíceps; si carece del desarrollo correspondiente en el tríceps, la capacidad física de tus brazos será inferior a la de alguien con brazos más pequeños, pero mejor equilibrados.

El equilibrio entre estos dos grupos musculares es lo que otorga a los brazos una rapidez comparable a la de un florete, combinada con una potencia dinámica.
Dejando atrás el brazo superior, pasaremos al antebrazo, la mitad del brazo que, en la mayoría de los hombres bien desarrollados, suele estar pobremente trabajada.
Se dice con razón que el antebrazo y las pantorrillas son los músculos más difíciles de desarrollar en el cuerpo. El antebrazo presenta una dificultad natural, simplemente porque los músculos que conforman su volumen son numerosos y cada uno de ellos posee relativamente poca masa muscular. Tienden a asemejarse a cordones fibrosos. Aun así, los músculos del antebrazo pueden desarrollarse hasta adquirir una forma hermosa y bien definida.
Los músculos del antebrazo se encuentran en la parte frontal, posterior y lateral, estando maravillosamente diseñados para cumplir las funciones del brazo.
Los músculos situados en la parte externa son los más fáciles de desarrollar, mientras que los de la parte interna son los más difíciles.
Los músculos de la parte frontal del antebrazo determinan su apariencia del mismo modo que los tríceps determinan la apariencia del brazo superior.
Como ejemplo, la parte frontal de mi antebrazo está fuertemente desarrollada. Numerosas autoridades han comentado sobre ellos, considerándolos muy impresionantes. Tan desarrollados están estos músculos que, cuando se tensan, el vientre del músculo del antebrazo se extiende hasta la muñeca. Se conocen como los músculos pronadores (pronator muscles) y son los más poderosos del antebrazo, sosteniendo la muñeca en todos los movimientos físicos, hasta el punto de que es prácticamente imposible sufrir una lesión en la muñeca cuando están plenamente desarrollados.

Los europeos parecen estar especialmente favorecidos con brazos bien desarrollados, principalmente debido a su afición por deportes que implican fuerza de brazo. El manejo de kettlebells y el uso de bloques de peso, incluyendo malabares y giros, son prácticas comunes entre ellos. Estas actividades ejercitan vigorosamente el antebrazo.
Sin un buen desarrollo de los músculos pronadores, no puedes aspirar a destacar en proezas de agarre. Estos músculos desempeñan un papel fundamental en la fuerza de la muñeca y, como he explicado en mi caso, son los responsables de construir una muñeca gruesa y poderosa. La mayor parte de la longitud de los músculos pronadores se extiende hasta la muñeca, y sus tendones se engrosan formando fuertes y densos cordones.
El siguiente músculo de gran interés es el supinador largo (supinator longus), que se origina aproximadamente a la mitad del antebrazo mediante un tendón fuerte y se enrolla alrededor del brazo a la altura de la articulación del codo, creando la hendidura visible cuando el brazo cuelga a un lado del cuerpo.
Continúa hacia arriba a lo largo del húmero, por debajo del tríceps, casi hasta el deltoides del hombro. Este músculo trabaja en conjunto con el tríceps, siendo el principal responsable de extender y mantener el brazo bloqueado en el codo. Al levantar un peso considerable, actúa como músculo auxiliar del supinador largo otro músculo conocido como supinador accesorio (supinator accessory), el cual apoya al músculo principal en movimientos de gran esfuerzo.

provoca lo que los levantadores de pesas llaman “el brazo enfermo”. Los levantadores no prestan suficiente atención al antebrazo, o bien carecen de un método adecuado para desarrollar estos músculos en su sistema de entrenamiento, y más tarde pagan el precio al sufrir una distensión que puede desgarrar parcialmente este músculo desde su punto de origen o inserción, dejando el brazo muy débil y, en ocasiones, doloroso.

El supinador largo es, en realidad, el principal músculo responsable de girar y deshacer la rotación del brazo. Estamos acostumbrados a decir que la mano gira sobre la muñeca, pero esto nunca ocurre así. Siempre son los músculos supinadores del brazo los que provocan que uno de los huesos del antebrazo gire sobre el otro a la altura del codo.

En el antebrazo encontramos tres grupos musculares: los extensores, los flexores y los pronadores. Por lo tanto, si estás decidido a desarrollar un antebrazo poderoso, debes estudiar estos movimientos para que cada músculo alcance su máximo desarrollo.

La variedad en el ejercicio es la clave del crecimiento y la potencia muscular.

En el Curso de Cultura Física del Instituto Jowett existe una cadena interminable de ejercicio. Cada semana los ejercicios se cambian, de modo que el crecimiento sea estimulado desde todas las fuentes y se desarrolle una gran fuerza desde todos los ángulos.

Personalmente, creo que ya he cubierto todo lo que necesitas saber acerca del brazo sin entrar en excesivos detalles. Ya tienes los hechos; lo siguiente que debo hacer es proporcionarte los medios.

Con este propósito, espero darte ejercicios que desarrollen tu brazo desde el hombro hasta la muñeca. Pero no lo dejes todo únicamente al ejercicio. Recuerda que, por muy entusiasmado que estés con el culturismo, habrá momentos en que se volverá monótono y te sentirás cansado o desanimado. La única forma de contrarrestar esto es incluir en tu rutina algunas de las muchas formas de deporte de fuerza de brazos. Así se vuelve interesante, experimentas el verdadero placer de la competencia y puedes ver el progreso que realizas.

Existen muchas maneras, y realmente creo que debo tanto a esta parte del entrenamiento del brazo como al ejercicio mismo por el tamaño y la fuerza que he logrado. Cuando comencé, mis bíceps medían 12 pulgadas y mi antebrazo 11½. Hoy, y desde hace muchos años, mis bíceps miden un poco más de 18 pulgadas y mi antebrazo 16 pulgadas.

Nunca te desanimes. Tienes las mismas oportunidades de triunfar que yo tuve, e incluso más. Yo no tuve a nadie que me ayudara, pero tú puedes, mediante este libro, beneficiarte de mis errores, mis experiencias y mis éxitos. La mayoría de las personas tienen una idea errónea sobre las condiciones óseas del brazo. Tienden a pensar que, a menos que un hombre tenga huesos de brazo inusualmente gruesos, nunca podrá tener un brazo grande y fuerte.

Si bien el grosor del hueso ayuda a dar mayor medida al brazo, he comprobado que la diferencia entre un hombre de huesos promedio y uno con brazos fuertes es tan pequeña que no puede decirse que influya de manera significativa en el desarrollo y la fuerza del brazo.

En otras palabras, sé que cada hombre, según su constitución, tiene mejores posibilidades de desarrollar un brazo grande y poderoso que de desarrollar otras partes del cuerpo donde la estructura ósea es más determinante.

En el crecimiento muscular, el hombre con huesos grandes y pesados tiene cierta ventaja sobre su compañero menos afortunado, pero puedo citar numerosos casos de hombres con enorme fuerza en los brazos cuya estructura ósea es completamente promedio.
Toma como ejemplos a Eugen Sandow, Arthur Saxon, Karl Moerke, Thomas Inch, Ottley Coulter y David P. Willoughby; ninguno de ellos puede clasificarse como de huesos particularmente gruesos en los brazos, y sin embargo todos poseen un desarrollo y una fuerza extraordinarios.
Los brazos están determinados, en cierta medida, por tu constitución general. Es decir, un hombre de 140 libras nunca tendrá un bíceps de 17 pulgadas a menos que aumente su masa corporal total. Si observas a cualquiera de los hombres mencionados, verás que las medidas de sus brazos guardan proporción con su peso corporal hombres de huesos normales, y en lo que respecta a la fuerza del brazo, son igual de fuertes.
Antes de comenzar a aumentar las proporciones de mis brazos, la medida de mi muñeca era solo la de una persona promedio. Mi brazo siempre estuvo desarrollado en proporción a mi peso corporal. Cuando era de peso medio, no tenía el tamaño de brazo que poseo ahora, ni la misma muñeca, pero era grande en proporción y fuerte. A medida que incrementé mi peso corporal y mis proporciones generales, mi muñeca aumentó casi dos pulgadas en total. Sería absurdo suponer que los huesos engrosaron dos pulgadas; ese aumento se debió a la acumulación de músculo y al engrosamiento de los tendones.

La estructura alrededor del codo se volvió más densa a medida que crecían el bíceps y el tríceps. Todo fue cuestión de perseverancia y de conocer el entrenamiento adecuado a seguir. Te sorprenderá notar, conforme crecen tus brazos, cómo también aumentan los músculos del hombro. La razón es que los músculos del brazo y del hombro están conectados e influenciados por la espalda y el pecho; estos también aumentan, conduciendo finalmente a un desarrollo superior del torso, más grande y mejor formado.

Nunca has visto a un hombre de 140 libras con un bíceps de 17 o 18 pulgadas. Si fuera posible, parecerían monstruosidades. Algunos, con ese peso corporal, afirman tener bíceps de 16½ o 17 pulgadas, pero si tomaras la cinta métrica y midieras tú mismo, descubrirías que están más cerca de 14 o 15 pulgadas, lo cual es una buena medida para ese peso.

La fuerza del brazo ofrece más variedad y placer que cualquier otro grupo muscular del cuerpo. Piensa en todo lo que puedes disfrutar: pulsos (lucha de brazos), tirón de dedos, giro de muñeca, levantamientos, malabares, romper cartas, quebrar hierro, doblar y torcer metal… todo ello contribuye a hacer el entrenamiento más agradable y provechoso.

Por supuesto, al final, lo que realmente importa es la calidad de tu estructura muscular. El tamaño por sí solo no significa nada. Durante años he advertido a los aficionados al ejercicio y a los constructores de músculo sobre el peligro de crear tejidos inflados. Esto ocurre al realizar demasiadas repeticiones sin concentración ni resistencia adecuada. Es tan peligroso e inútil como el brazo desarrollado en una sola dirección.

Los aparatos de cables producen las peores condiciones, y los ejercicios calisténicos ocupan el segundo lugar. Nunca hay “acero” en la estructura muscular de ese tipo. Aléjate de eso. Practica la variedad, pero no sometas tus músculos a un esfuerzo excesivo. Los tendones y ligamentos nunca se fortalecen cuando se les exige en exceso.

Recuerda: el ejercicio no es tensión extrema, es un proceso de cultivo mediante una estimulación gradual y creciente de las capacidades orgánicas y físicas.

Recuerdo a un joven entusiasta que vino a verme. Tendría unos 20 años, lleno de energía, pero su rostro mostraba un aspecto demacrado que me hizo sentir lástima por él. Conversamos durante un buen rato, y durante todo ese tiempo pude notar que estaba ansioso por mostrarme su brazo; finalmente se quitó el abrigo y contrajo el bíceps.

—¿No cree que tengo un brazo magnífico? —dijo.

Lo parecía, pero no me engañó.

Cuando relajó la tensión del bíceps, palpé la estructura entre mi pulgar y mi dedo índice y aumenté ligeramente la presión, lo que le hizo hacer una mueca de dolor.

—¡Vaya! Eso duele —dijo—. Tiene usted dedos muy fuertes.

Sabía que estaba equivocado. La presión que había aplicado no habría lastimado ni a un niño, pero su músculo estaba inflado, hinchado por la contracción que había provocado que la sangre congestionara el tejido. Eso era lo que dolía. Unos cuantos ejercicios sencillos que le pedí realizar me convencieron de que todo lo que tenía era un brazo de buena apariencia. Las líneas demacradas de su rostro ya me habían contado la historia mucho antes de que viera su brazo.

Todo practicante de culturismo necesita el consejo y la supervisión de un instructor competente. Los libros son muy útiles, pero ¿por qué perder años tratando de encontrar el sistema adecuado para tu físico cuando un instructor capacitado puede encaminarte correctamente desde el principio?

Mi dificultad al desarrollar los brazos no fue el antebrazo, como suele ser el caso, sino el bíceps. En esto, probablemente, tuve suerte. La realidad es que practiqué tanto el giro de muñeca que mis antebrazos recibieron mucho más trabajo del que obtiene el practicante promedio, de modo que la parte interna del antebrazo se desarrolló de forma notable. También disfrutaba mucho de las barras paralelas y era especialmente bueno en dominadas lentas y fondos, tanto desde debajo de las barras como entre ellas. Las planchas eran de mis ejercicios favoritos, y los beneficios que obtuve de estas formas de entrenamiento se reflejaron en unos tríceps poderosos y bien formados.

Rara vez me ocupé de ejercicios de “curl” o de “dominadas en barra fija”, y hoy me alegro de ello; de lo contrario, podría haber desarrollado bíceps acortados como muchos de mis compañeros. Cuando finalmente me dediqué al desarrollo del bíceps, este progresó con facilidad, y el hecho de haber construido primero unos tríceps grandes y fuertes impidió que los bíceps se acortaran. Como resultado, siempre he tenido bíceps largos y bien formados, con ligamentos poderosos. Este método de entrenamiento es, sin duda, el que te recomiendo seguir. Todos los que lo han hecho han quedado muy satisfechos.

No permitas que nadie te convenza de que los huesos grandes son el factor principal para tener brazos grandes. La diferencia es demasiado insignificante; solo en los hombros y las piernas tiene verdadera importancia.

Los huesos se fortalecen con el crecimiento muscular, y los músculos se hacen fuertes gracias a la calidad del tejido que desarrollas en ellos.
Construye tu propio sistema a partir de los ejercicios que te he proporcionado, y pronto experimentarás la satisfacción de moldear tus brazos.
Y si en algún momento te atascas en el programa, no olvides escribirme. Estaré encantado de ayudarte en cualquier momento.

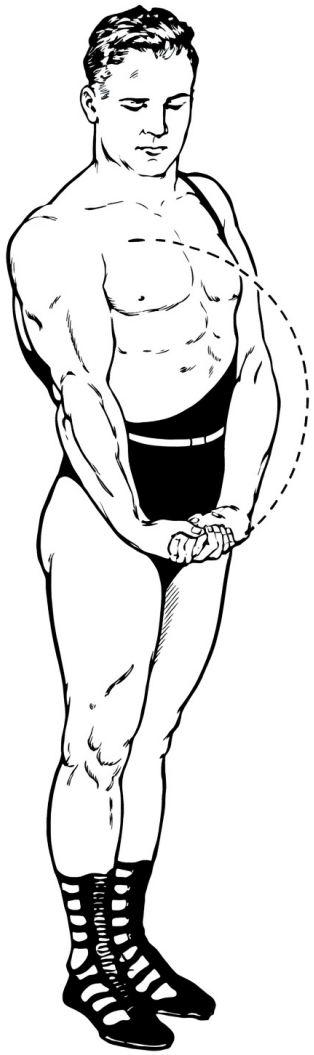
Ejercicios para moldear un brazo poderoso(Exercises for Molding a Mighty Arm)

Comencemos con ejercicios para el bíceps, y te proporcionaré una serie de desarrolladores de bíceps entre los cuales podrás elaborar un programa semanal. Con esto quiero decir que los ejercicios son demasiado numerosos para realizarlos todos en una sola sesión de entrenamiento y, además, sé que la variedad no solo rompe la monotonía, sino que también fortalece las fibras musculares al trabajarlas desde todos los ángulos.
El primero será un ejercicio de resistencia que, según quienes practican el Muscle Control, es uno de los mejores.

EJERCICIO UNO (Exercise One)

Ponte de pie, erguido, con los pies juntos, y entrelaza la mano izquierda con la derecha frente al cuerpo, con la palma de la mano derecha mirando directamente hacia adelante y los brazos extendidos hacia abajo, junto a los lados.
Desde esta posición, gira la mano derecha en la muñeca hacia arriba en un movimiento de “cucharada”, de modo que se reduzca el espacio entre la mano y el antebrazo.

Ahora comienza a doblar el brazo por el codo y eleva la mano derecha hacia el hombro derecho. Durante todo este movimiento, presiona hacia abajo con toda la fuerza del brazo izquierdo para resistir la subida del brazo derecho. Esto hará que el bíceps del brazo derecho entre en acción con gran intensidad para vencer la resistencia de la mano izquierda.
Cuando la mano derecha haya llegado al hombro, permite que el brazo vuelva a la posición original, pero al hacerlo resiste el movimiento descendente; esta vez tirando hacia arriba con la mano izquierda.
Realiza este ejercicio invirtiendo las manos para desarrollar ambos brazos por igual.
Media docena de repeticiones bastarán para darte una idea del efecto que este ejercicio produce sobre los bíceps.

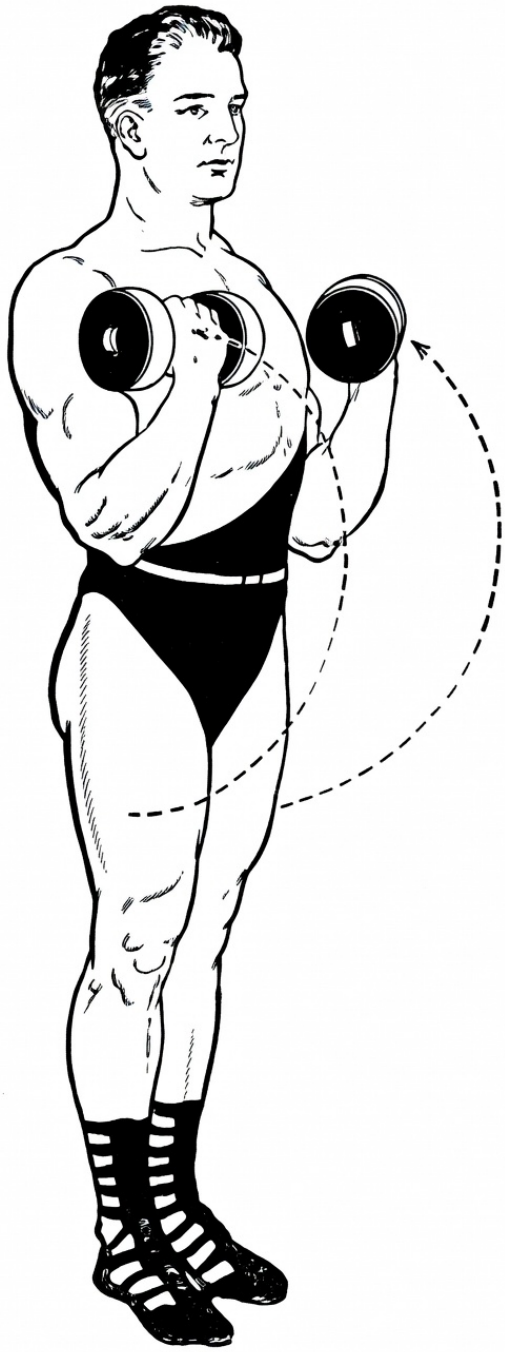


EJERCICIO DOS (Exercise Two)

Toma una mancuerna con una mano y ponte completamente erguido, con la palma de la mano mirando hacia el frente. Ahora, muy lentamente, lleva la mancuerna hacia el hombro en un curl. Este es un movimiento semicircular de la mano, desde la posición de brazo colgando recto hasta el hombro, realizado al flexionar el brazo por el codo.

Hay un punto que debo recalcarte desde ahora: si lo respetas, obtendrás resultados; si no lo haces, ahorrarás tiempo y decepción si ni siquiera practicas los ejercicios.

No presiones el brazo superior contra el costado del cuerpo, ni permitas que el codo descanse sobre él. Ambas prácticas son defectos y, aunque facilitan la ejecución, reducen el beneficio del ejercicio. Si estuvieras levantando un peso muy grande, estos defectos podrían ayudarte, pero el ejercicio y el levantamiento máximo son cosas distintas.

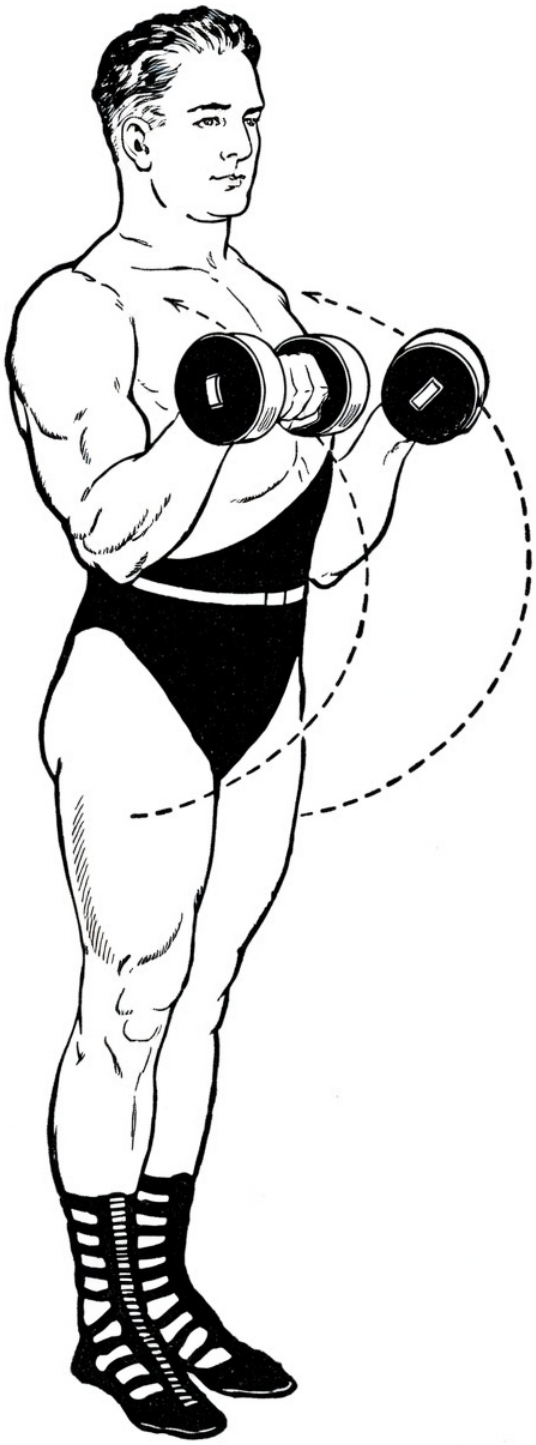


El efecto sobre los músculos no depende únicamente del movimiento; eso es solo una parte. Lo importante es cómo colocas la mano y el brazo, y la corrección de tu postura corporal. Nunca te engañes pensando que lo importante es el número de repeticiones. Lo que cuenta es la forma en que las realizas.
En este ejercicio en particular, cuanto más gires el pulgar lejos del cuerpo, más frontal será la posición de la palma; si mantienes esto durante todo el movimiento, mayor será la resistencia aplicada por el bíceps, que es precisamente lo que buscas. Esto se aplica a todos los movimientos de curl, así como el hecho de que nunca debes permitir que el codo se desplace hacia atrás durante la ejecución. Lo que llamamos “caída del codo” acorta el recorrido del movimiento y quita esfuerzo al bíceps.
Realiza el movimiento de forma bastante lenta, unas seis repeticiones al comenzar.

EJERCICIO TRES

Este ejercicio es lo que llamamos un curl con el dorso de la mano. Es decir, en lugar de flexionar con la palma hacia arriba, la palma se mantiene hacia abajo.
Esto puede hacerse de dos maneras. Una consiste en realizar el curl manteniendo la mano en línea recta con el antebrazo; la otra es permitiendo que la mano se doble hacia abajo desde la muñeca.

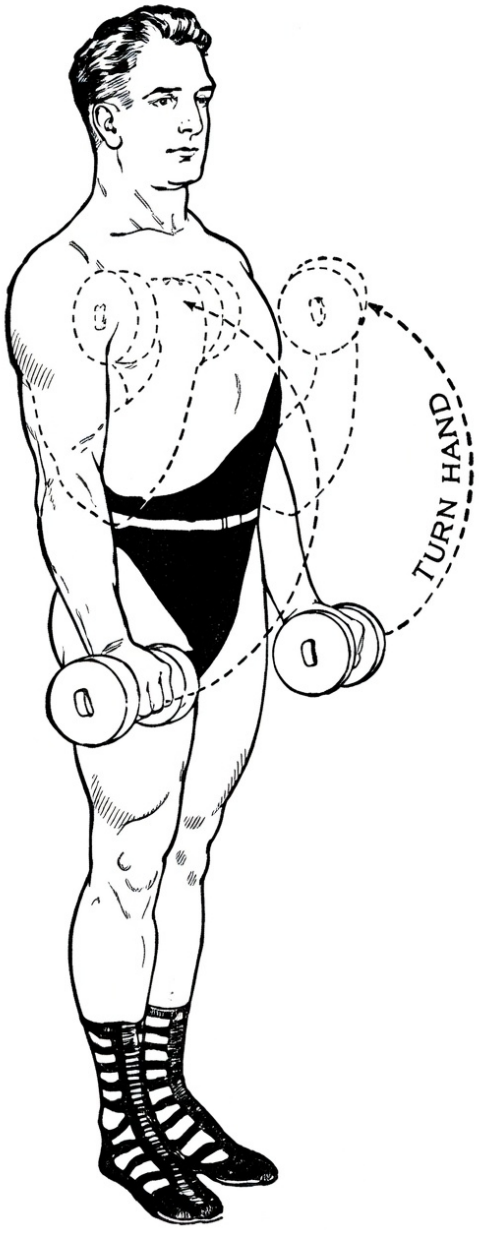
No podrás levantar tanto peso ni hacer tantas repeticiones con el primer método, ya que la palanca que se ejerce sobre la muñeca reduce tu capacidad. El segundo método, en cambio, te proporciona el apoyo de los músculos frontales del antebrazo, dándote una mayor cooperación física.
Utiliza mancuernas de 5 libras en todos estos ejercicios de curl, a menos que se indique lo contrario.



EJERCICIO CUATRO

El siguiente es una combinación del curl con palma hacia arriba y hacia abajo.
Comienzas el movimiento flexionando el brazo con la palma de la mano mirando hacia abajo. A medida que la mano asciende durante el curl, gira la mano y la muñeca, llevando la palma hacia el hombro. Al regresar la mano a la posición inicial, vuelves a rotar la muñeca hasta que la palma quede nuevamente hacia abajo, como al principio.

De vez en cuando te resultará beneficioso invertir el movimiento; es decir, en lugar de comenzar con la palma hacia abajo y terminar con la palma hacia arriba, comienzas con la palma hacia arriba y terminas con ella hacia abajo. Simplemente invierte el movimiento.
Este ejercicio resulta excelente, ya que proporciona una gran extensión del bíceps bajo contracción, lo que hace prácticamente imposible desarrollar bíceps “anudados” o deformados.



EJERCICIO CINCO

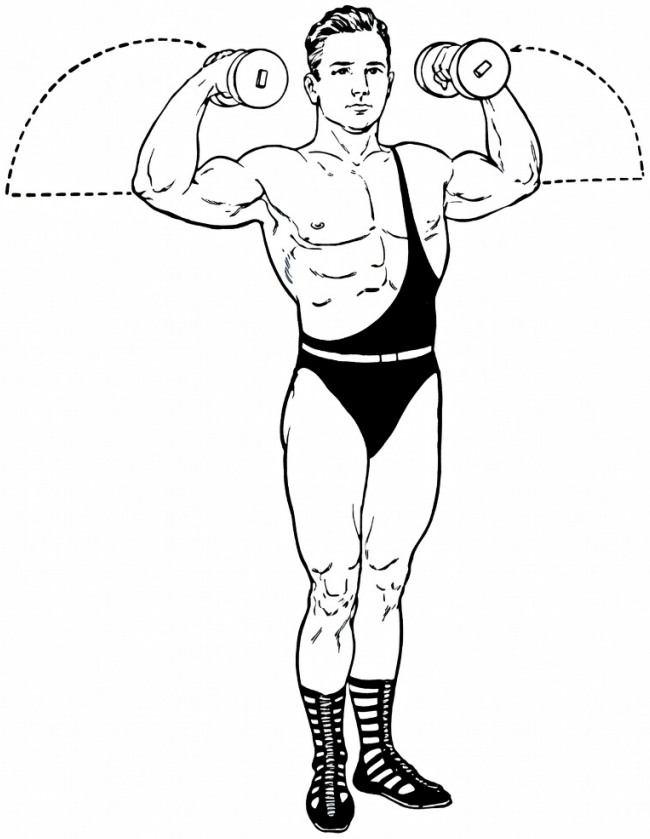
El siguiente ejercicio es de naturaleza algo diferente y requiere toda tu atención; de lo contrario, no tendrá ningún valor.
Inclínate bien hacia adelante desde la cintura, colocando la mano izquierda sobre la rodilla izquierda. Toma una mancuerna de 5 libras con la mano derecha y, desde esta posición inclinada, realiza el curl llevando la mancuerna hasta el hombro.
La característica principal de este ejercicio es mantener el codo del brazo que trabaja lo más alto posible. Para lograrlo, tendrás que ejercer bastante fuerza de bíceps para contrarrestar la tendencia del codo a bajar debido a la posición desde la cual realizas el movimiento.

Cuanto más alto mantengas el codo sin enderezar el cuerpo, mayor será el beneficio que obtendrás.
De hecho, en esta posición los bíceps se muestran de forma más marcada y definida que en cualquier otra postura de trabajo de bíceps.

EJERCICIO SEIS

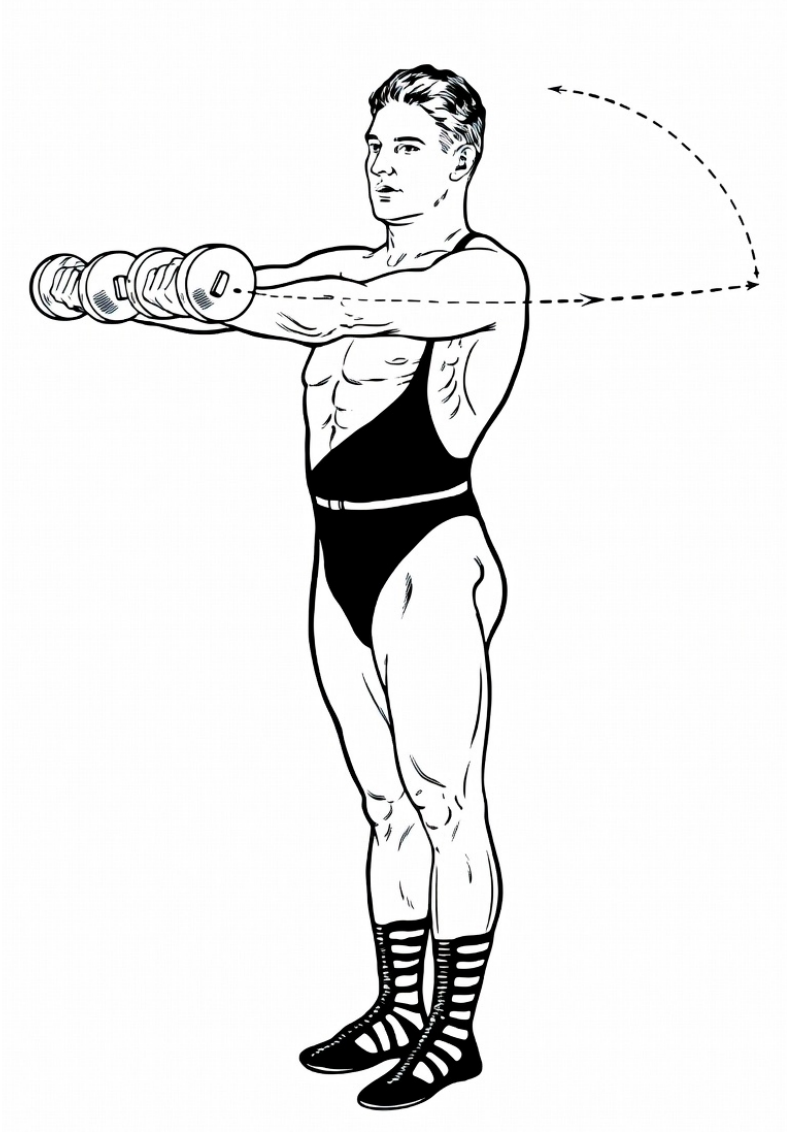
Sin duda estás familiarizado con el ejercicio común de bíceps que consiste en flexionar el antebrazo sobre el brazo superior desde la posición en que los brazos se mantienen extendidos en línea con los hombros.
Pocos obtienen gran beneficio de este ejercicio, y la razón es sencilla: cuando el bíceps comienza a contraerse al doblar el antebrazo, el codo tiende a bajar, lo que produce la misma situación explicada en el ejercicio anterior.
Obsérvate frente a un espejo y verás cuán natural es esta tendencia a dejar caer el codo, y a partir de ahí podrás comenzar a realizar el ejercicio de manera efectiva.

Este ejercicio puede ejecutarse de varias formas. Ya hemos considerado la flexión simultánea de ambos brazos manteniéndolos a la altura de los hombros. El siguiente paso es realizar la flexión alternando cada brazo.
A continuación, realiza el mismo movimiento pero esta vez manteniendo los brazos extendidos hacia el frente. Notarás una acción muy diferente sobre el brazo superior, siempre y cuando no dejes caer los codos.



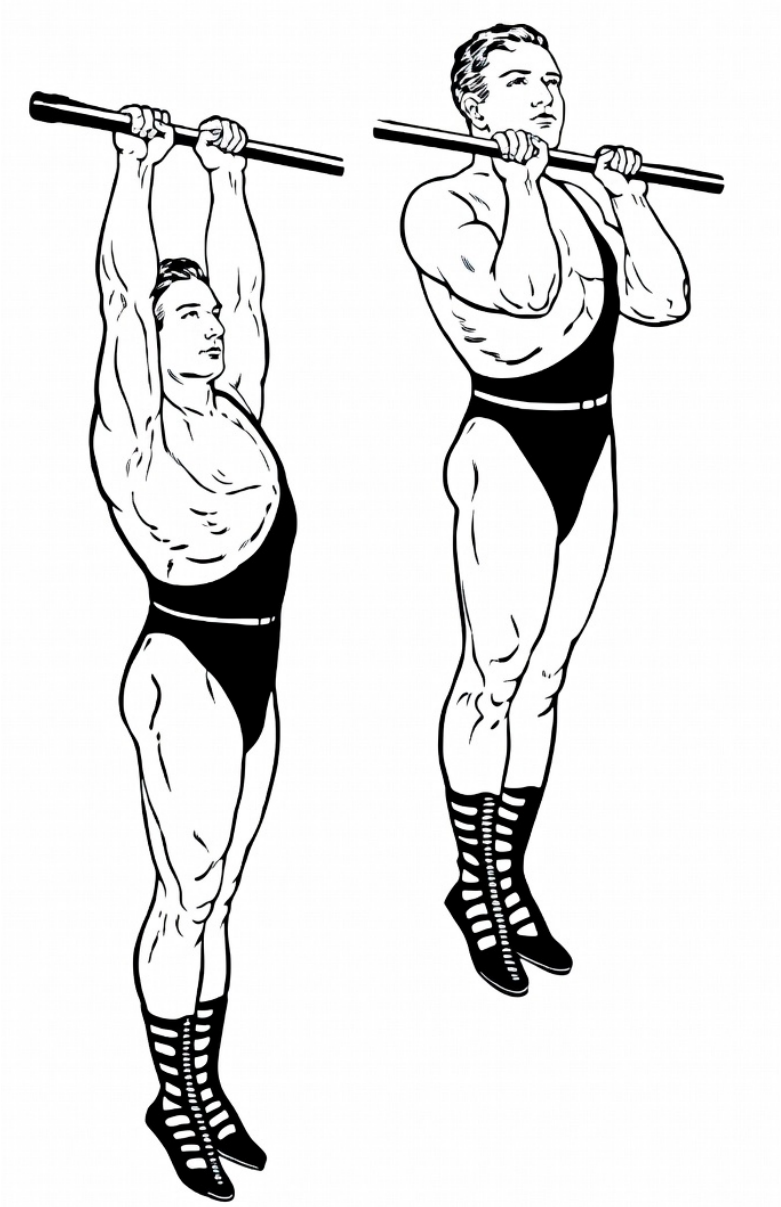
EJERCICIO SIETE

Un buen movimiento para los brazos que trabaja tanto el braquial anterior como el bíceps consiste en iniciar la contracción del bíceps desde la última posición explicada en el ejercicio anterior, pero a medida que el brazo se flexiona, deja que los codos se desplacen hacia los lados hasta quedar alineados con los hombros.
No hay duda de que este ejercicio se sentirá incómodo al principio.
Por supuesto, también puedes practicar el movimiento comenzando con los brazos a la altura de los hombros y, a medida que flexionas el brazo, llevar los codos hacia adelante.
El bíceps no debe contraerse completamente hasta que los codos alcancen la posición final del movimiento.



EJERCICIO OCHO

No tengo intención de pasar por alto el valor de las dominadas como parte del desarrollo de los brazos. Es únicamente como método completo de desarrollo del brazo que estoy en desacuerdo con ellas.
De todos modos, las dominadas tienen un gran componente de diversión. Son una forma de ejercicio en la que una persona puede poner a prueba su fuerza relativa frente a la de sus amigos.
Por supuesto, cuanto más pesado sea un hombre, menor será el número de repeticiones que podrá realizar.



Una de las principales cosas es no utilizar una barra demasiado gruesa, ya que interfiere demasiado con el agarre. Elige una barra que puedas sujetar con facilidad y a una altura que solo puedas alcanzar dando un pequeño salto.
Tu primer objetivo debe ser dejar que el cuerpo cuelgue lo más bajo posible; es decir, no debes contraer los músculos de los brazos ni de los hombros para sostenerte y acortar la distancia entre la barra y la cabeza.
El primer movimiento consiste en elevar el peso del cuerpo hasta que la barbilla toque la barra, y luego descender hasta extender completamente los brazos, repitiendo el movimiento no más de tres veces al principio.
La siguiente variación es realizar la dominada con agarre invertido. En el primer ejercicio utilizas el agarre normal, con el dorso de las manos hacia ti; en el agarre invertido, las palmas de las manos miran hacia tu cuerpo. Este último tipo de dominada no es tan fácil como el primero. Requiere una mayor acción directa del bíceps, mientras que el primero exige una acción más elongada del bíceps y una gran resistencia de los músculos del antebrazo, particularmente los de la parte frontal, desarrollando así el contorno completo, que es uno de los requisitos esenciales en la formación del antebrazo.
La dominada con agarre invertido pone en juego de forma poderosa los músculos supinadores del antebrazo. También se produce una acción distinta en los brazos al separar ampliamente el agarre sobre la barra.

Las dominadas a una mano no deben formar parte del entrenamiento para desarrollar los brazos. Muy pocos pueden realizarlas y, en esos casos, son simplemente una hazaña; y las hazañas no tienen lugar en el culturismo.

Sin embargo, existe una variación que puede conducir a la posibilidad de hacer dominadas a una mano. Sujeta la barra con una mano, por ejemplo la derecha. Luego agarra tu muñeca derecha con la mano izquierda y, desde esa posición, comienza a elevarte. A medida que te hagas más fuerte, ve aflojando el agarre de la mano izquierda.

Otra variación, usando ambos brazos, consiste en cruzarlos. Inténtalo primero con las palmas de las manos hacia ti. La siguiente vez, invierte la posición: crúzalas pero con las palmas mirando hacia afuera. Esta última posición será más difícil.

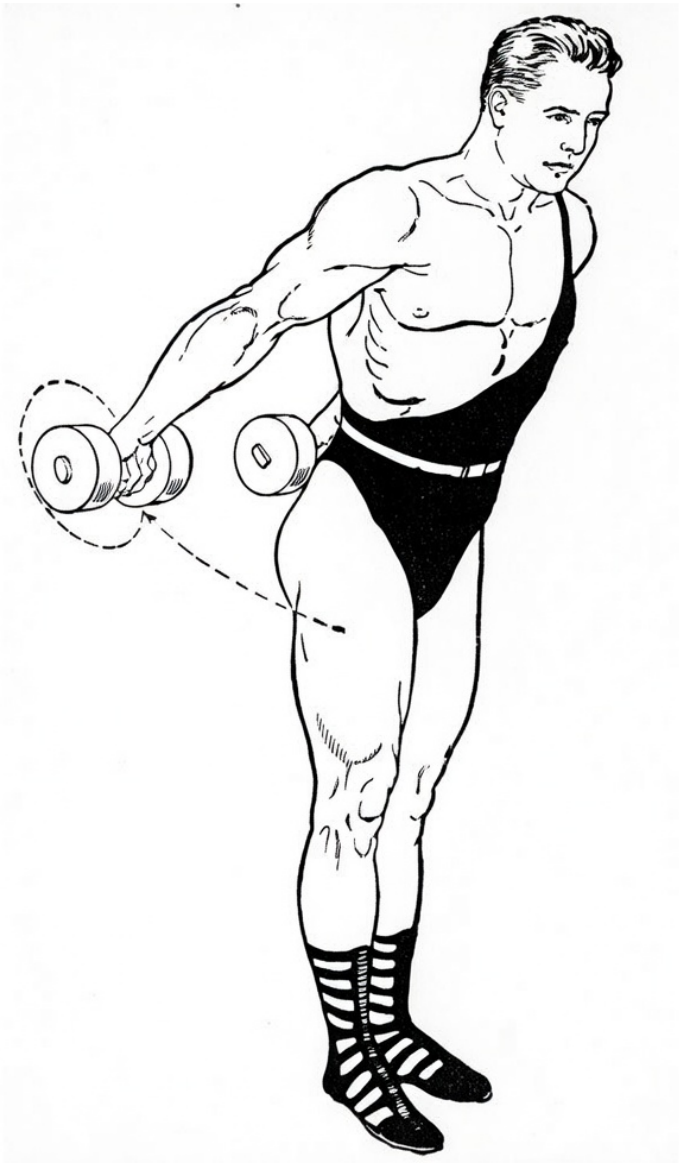
Otra forma de dominada es ver qué tan lentamente puedes subir hasta la barra. Cuélgate completamente inmóvil y luego, sin impulso ni tirones, comienza a elevarte contando el tiempo. Cada vez que lo intentes, trata de hacerlo más lento. Esto pondrá a prueba la resistencia de tus músculos.

EJERCICIO NUEVE

Desafortunadamente, el número de ejercicios para desarrollar tamaño y fuerza en los músculos de la parte posterior del brazo superior no es tan abundante, lo que hace que el desarrollo de los tríceps sea un poco más difícil.
Como ya he explicado, los tríceps se utilizan para extender el brazo; por lo tanto, la primera idea es realizar preses por encima de la cabeza con mancuernas moderadamente pesadas, de forma lenta. Esto es en parte correcto, o mejor dicho, correcto siempre que no se utilicen pesos excesivos.
Cuanto más logres estirar completamente el brazo, mayor será la participación de los tríceps; por ello, al empujar el peso por encima de la cabeza, extiende el brazo lo más alto posible y asegúrate de enderezarlo completamente a la altura del codo.

EJERCICIO DIEZ

Un ejercicio de tríceps que siempre me ha gustado es el siguiente: toma una mancuerna ligera en la mano y colócate en posición erguida. Gira la mano de modo que la palma quede mirando hacia el frente, forzando este giro tanto como sea posible al llevar el pulgar hacia afuera.
A partir de ahí, comienza a trabajar los tríceps llevando el brazo hacia atrás tanto como puedas. Mantén el brazo pegado al costado del cuerpo para lograr una mayor contracción.
Para estimular aún más la acción de los tríceps, inclínate hacia adelante, pero asegúrate de mantener los brazos pegados al cuerpo y las palmas mirando hacia el frente.



EJERCICIO ONCE

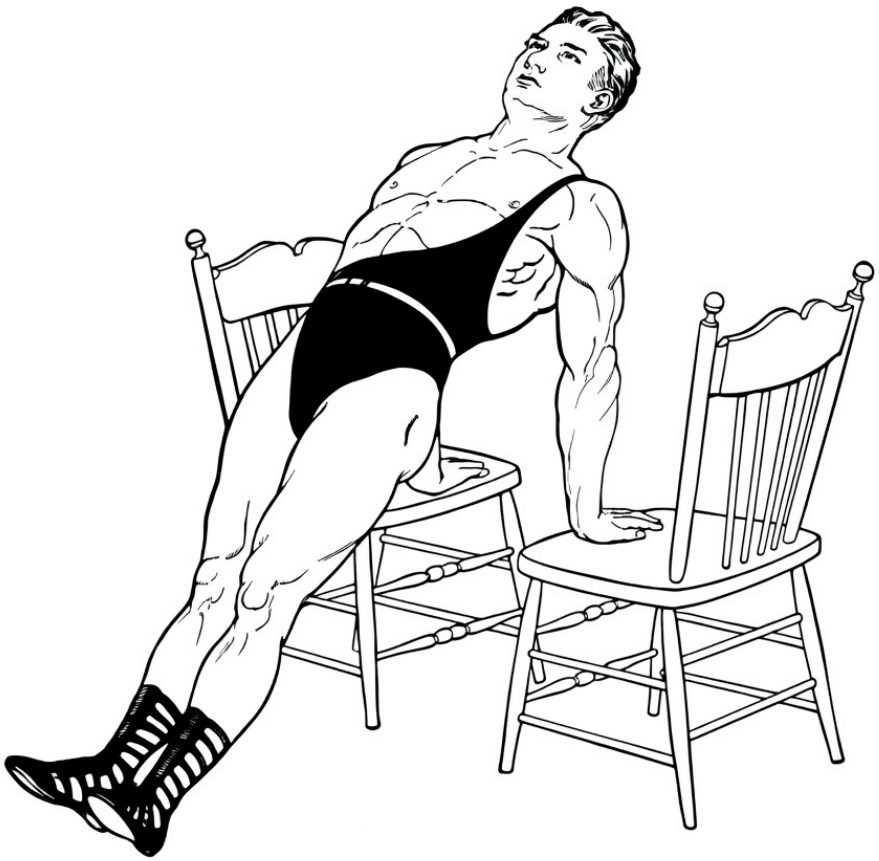
Como progresión del ejercicio anterior, cuando el brazo haya alcanzado el límite de su movimiento hacia atrás, gira el brazo hacia la derecha y hacia la izquierda tanto como puedas, tal como indica la línea punteada en la ilustración del Ejercicio 10. Si no sientes el trabajo en los tríceps, puedes estar seguro de que no estás realizando el movimiento correctamente. Yo puedo hacer que mis tríceps prácticamente “ardan” con este ejercicio, y eso que son grandes, fuertes y están acostumbrados a esfuerzos intensos.

EJERCICIO DOCE

Otro ejercicio excelente para activar los tríceps consiste en sujetar la muñeca de la mano derecha con la mano izquierda, pasando el brazo izquierdo por detrás de la parte baja de la espalda.
Mantén rígido el brazo derecho y elévalo hacia atrás intentando romper el agarre de la mano izquierda. No podrás elevarlo mucho, pero la acción de los tríceps se sentirá con intensidad.

EJERCICIO TRECE

Toma dos sillas y colócalas una al lado de la otra, separadas aproximadamente unos 30 centímetros. Colócate de pie entre ellas.
Luego, apoya las palmas de las manos sobre el asiento de cada silla, cerca del borde más próximo a tu cuerpo. La posición de las manos es muy importante: deben colocarse de modo que los dedos apunten hacia atrás y las muñecas hacia el frente.
Ahora, estira los brazos y avanza con el cuerpo hasta donde puedas hacerlo con seguridad. Endereza el cuerpo elevando las caderas y, desde esta posición, flexiona los codos para descender entre las sillas lo más abajo que puedas.
El esfuerzo principal se produce al extender nuevamente los brazos. Este movimiento debe hacerse de forma recta, sin impulsarte ni balancear el cuerpo para ayudarte.

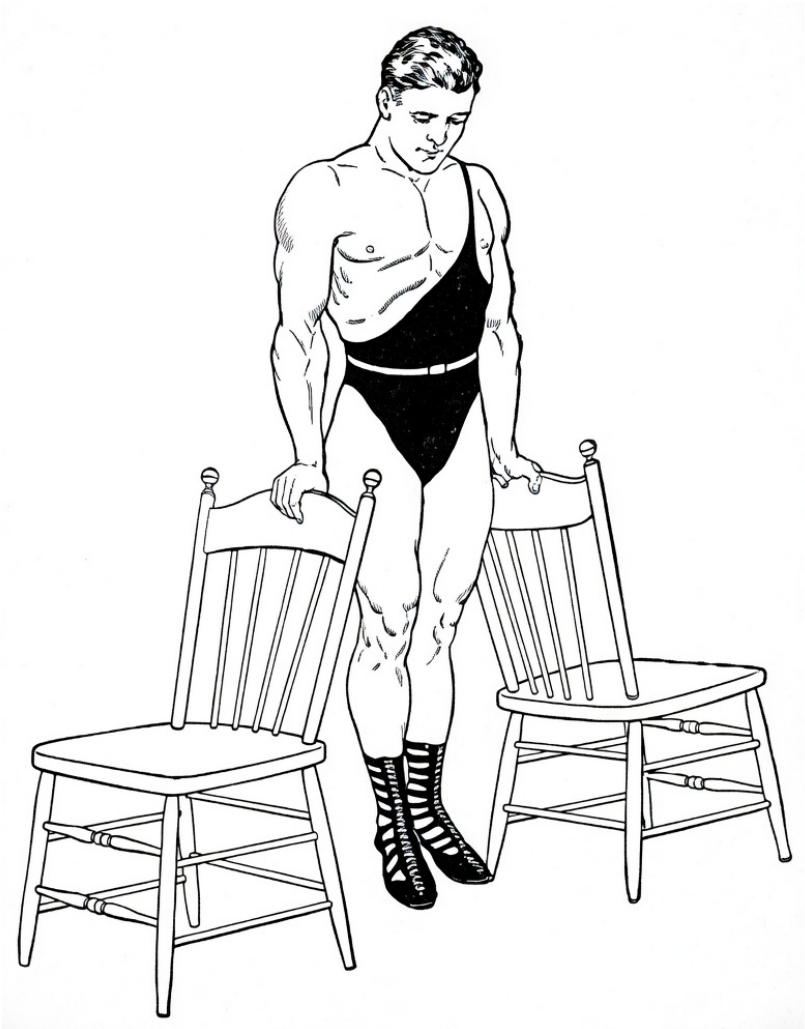


EJERCICIO CATORCE

Coloca las palmas de las manos sobre el asiento de cada silla y sitúate mirando hacia abajo entre ellas. Extiende las piernas hacia atrás sobre el suelo hasta dejarlas completamente rectas, manteniendo al mismo tiempo los brazos rígidos.
Desde esta posición, flexiona los brazos y desciende el cuerpo entre las sillas, pasando por debajo del nivel de los asientos. Mantén los codos pegados a los costados y, sin elevar las caderas ni cambiar la posición de los pies, empújate nuevamente hasta extender completamente los brazos.

EJERCICIO QUINCE

Otro buen ejercicio para desarrollar los tríceps se realiza colocándose entre dos sillas con respaldo alto. Extiende los brazos y apoya las manos sobre el respaldo de cada silla, luego eleva los pies del suelo.
A continuación, desciende el cuerpo muy lentamente todo lo que puedas flexionando los brazos, y después empújate hasta volver a una posición de brazos completamente extendidos, sin balancear el cuerpo.
En la mayoría de los ejercicios he evitado intencionalmente indicar un número específico de repeticiones. Eso debes decidirlo tú. Hacer demasiadas repeticiones es un error. Comienza con seis movimientos en aquellos ejercicios sobre los que tengas dudas y aumenta progresivamente hasta el número que consideres necesario para lograr el efecto deseado.



No te limites a una cantidad fija de repeticiones. Algunos días tendrás más energía y querrás hacer más, y otros días menos, así que deja que tu nivel diario de energía te guíe.
Todos los ejercicios aquí presentados contribuirán considerablemente al desarrollo de los músculos del antebrazo y la muñeca. Doblar y torcer hierro es un excelente trabajo para el antebrazo, aunque no todos podemos practicarlo en casa. Como alternativa, puedes ejercitar girando la muñeca con una mancuerna en la mano.
Otro buen ejercicio consiste en sujetar un extremo de la mancuerna y, con el otro extremo, trazar un círculo mediante un movimiento de muñeca, de forma similar a como lo harías si sostuvieras un palo.

¿LLENA TU BRAZO LA MANGA DE TU CHAQUETA?

¿Mide 16 pulgadas o más alrededor del bíceps? ¿Tu antebrazo mide 13½ pulgadas y tu muñeca 8 pulgadas? Estas medidas están perfectamente a tu alcance.
Si tu peso corporal es demasiado bajo como para hacer posibles estas ganancias, mi sistema de enseñanza hará que lo sean. No puede fallar. Ningún curso ha sido preparado con tanto cuidado.
Mis cartas semanales y conferencias explican todo lo importante de una manera que nunca antes se había intentado.
Dame la oportunidad de hacer realidad tus aspiraciones. Permíteme llenar la manga de tu chaqueta con un brazo lleno de músculos de acero.

Los hechos cuentan — las palabras no

Decide AHORA inscribirte con
GEORGE F. JOWETT

El principal maestro de desarrollo físico y construcción de fuerza en América.

Deja que tu instructor sea un hombre que ha demostrado la perfección de su sistema en su propio cuerpo, por sus propios méritos, y por los magníficos físicos que ha formado en miles de alumnos.
Él puede convertirte en un gigante físico de salud, fuerza y excelente forma.

Notas del traductor

Esta es una traducción al español de la obra clásica “Molding a Mighty Arm” de George F. Jowett, publicada originalmente en inglés a principios del siglo XX.

El texto original se encuentra en dominio público. Esta traducción ha sido realizada sin fines de lucro con el objetivo de acercar el conocimiento auténtico de los old time strongmen a la comunidad hispanohablante interesada en el entrenamiento de fuerza real, tendones fuertes y mentalidad de hierro.

Traducido por: Yndio Hispano
Instagram: @Santiago.matajudíos
Fecha: Abril de 2026

Una invitación a la comunidad:
Muchos de estos libros han permanecido durante décadas disponibles solo en inglés. Si tú también tienes acceso a algún clásico del physical culture o del strongman que te gustaría ver en español, ¡anímate a traducirlo! El conocimiento antiguo del hierro es demasiado valioso como para que quede guardado. Entre todos podemos construir una biblioteca hispana sólida de entrenamiento auténtico y efectivo. Si traduces algún libro, avísame y con gusto lo difundiré.

¡Arriba León Ibérico!